

Сидорчук Н.Г. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання / Сидорчук Н.Г., Тригубчук М.Ю. // Андрагогічний вісник: наук. електр. журнал. – 2018. – Вип. 9. – С. 102-113.

УДК 377.8.

**Сидорчук Н.Г.,**  
доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки  
Житомирського державного університету ім.І. Франка;  
sydorchukng@ukr.net

**Тригубчук М. Ю.,**  
магістрант ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету ім.І. Франка

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*У статті проаналізовано базові поняття: здоров'я, професійне здоров'я, синдром професійного вигорання; охарактеризовано ознаки здоров'я людини у цілому та особливості професійного здоров'я викладача вищої школи; виділено структурні компоненти професійного здоров'я (фізичний, психічний, соціальний, духовний) та чинники, які впливають на стан професійного здоров'я, що можуть призвести до синдрому професійного вигорання; виокремлено симптоми (за В. Бойко) і стадії (за Дж. Грінбергом) професійного вигорання; визначено способи попередження та подолання синдрому професійного вигорання викладача закладу вищої освіти.*

**Ключові слова:** здоров'я, професійне здоров'я, синдром професійного вигорання, викладач закладу вищої освіти.

*В статье проанализированы базовые понятия: здоровье, профессиональное здоровье, синдром профессионального выгорания; охарактеризованы признаки здоровья человека в целом, особенности профессионального здоровья преподавателя высшей школы; выделены структурные компоненты профессионального здоровья (физическое, психическое, социальное, духовное) и факторы, влияющие на состояние профессионального здоровья, которые могут привести к синдрому профессионального выгорания; выделены симптомы (по В. Бойко) и стадии (по Дж. Гринбергу) профессионального выгорания; определены способы предупреждения и преодоления синдрома профессионального выгорания преподавателя высшего учебного заведения.*

**Ключевые слова:** здоровье профессиональное здоровье, синдром профессионального выгорания, преподаватель высшего учебного заведения

*The article considers the education of adults as an inalienable and at the same time a relatively separate part of the education system. A complex of problems related to its functioning and development, has a content specificity, due to the characteristics of the contingent of students, as well as the peculiarity of tasks. In this connection, adult education can be defined as an educational service (formal, informal and informal education) for those who are admitted to the adult learner. It is the development of this field of education that results in significant changes in modern education, which positively influences the development of traditional education, which leads to the emergence of new forms and types of education for people of all ages. The development of adults posed to scholars who are involved in educational problems, new issues and problems, forced to reconsider the established views on the process of learning itself, on the educational affair.*

**Key words:** andragogy, informal education, informational education, approaches and principles in adult education, continuous education, self-development of personality, education throughout life.

**Актуальність проблеми.** Ефективність професійно-педагогічної діяльності викладача вищої школи значною мірою залежить від професійного здоров'я, на стан якого негативно впливають різні чинники (такі, як інтенсивне спілкування з студентами та

колегами, психічне, емоційне та розумове навантаження). Вони згодом призводять до синдрому професійного вигорання викладача закладу вищої освіти. Саме тому окреслена проблема є досить актуальною у сучасному суспільстві.

Учені надають великого значення вивченню проблем професійного здоров'я та синдрому професійного вигорання працівників у системі "людина-людина", до якої відноситься і професія викладача вищої школи.

Професійне здоров'я викладача закладу вищої освіти є необхідною умовою для його активної життєдіяльності, самореалізації та розвитку творчого потенціалу. На професійне здоров'я впливає багато різних чинників, які призводять викладачів до стресів, а це перша причина виникнення синдрому професійного вигорання.

Феномен здоров'я давно привертав увагу як зарубіжних (Дж.Фрейденберг, К. Маслач, А. Пінес, Е. Аронсон, Б. Перлман, Е. Хартман, С.Джексон), так і вітчизняних вчених (В. Орел, В. Бойко, Н. Водопянова, Н. Мирончук та інші), які у своїх працях визначають поняття і показники здоров'я, характеризують рівні та складові здоров'я, досліджують синдром професійного вигорання викладача закладу вищої школи.

**Постановка проблеми.** Дослідження проблеми професійного вигорання викладача вищого навчального закладу і його подолання, а також виявлення особливостей професійного здоров'я.

**Мета статті** полягає в тому, щоб виявити особливості професійного здоров'я викладачів вищої школи та описати основні фактори, які впливають на стан їх здоров'я.

Професійне здоров'я залежить від негативного впливу різних чинників. Науковці досліджують значущі особистісні, ситуативні, професійні, а також внутрішні і зовнішні чинники. Визначено, що здоров'я описується певними ознаками та має свої структурні компоненти, кожна з яких має відповідну характеристику. На професійне здоров'я, крім факторів, також впливають особливості професійно-педагогічної діяльності, які характеризуються інтенсивною комунікативною взаємодією між викладачем та студентами, колегами; психічним, емоційним та інтелектуальним навантаженням, фізичним виснаженням тощо. Це може призвести до тривалого стресу, унаслідок якого виникає синдром професійного вигорання.

В. Бойко та інші науковці досліджують феномен професійного вигорання та виділяють різні групи симптомів. Структурні компоненти вигорання виявляються в емоційній виснаженості, відчутті втоми, тривозі та депресії, незадоволеності собою, емоційній замкненості, відчуженні, психофізичній перевтомі, створенні захисного бар'єру у професійних комунікаціях, особистісному відчуженні (деперсоналізації), психосоматичних та психовегетативних порушеннях (розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, погіршення фізичного самопочуття) тощо.

Дж. Грінберг виокремлює симптоми професійного вигорання за 5 стадіями ("медовий місяць", "нестача палива", стадія хронічних симптомів, стадія кризи, "пробивання стіни" тощо).

Нині існує безліч різних способів попередження та подолання стану професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Рекреалогія як наука пропонує використовувати для подолання професійного вигорання інтелектуальну та фізичну рекреаційну діяльність (тобто відвідування музеїв, бібліотек, виставок, театрів, а також використання різних форм рухової активності – різноманітні види гімнастики, туризм, фітнес, катання на лижах, роliках, ігри з м'ячем тощо).

**Виклад основного матеріалу.** Проаналізуємо базові поняття дослідження наукової статті. Існує відносно велика кількість визначень поняття "здоров'я". Т. Калью на основі вивчення різних науково-теоретичних джерел склав перелік понять сутності здоров'я людини. Він вважає, що це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін [8, с. 17]. За енциклопедичним словником Брокгауза та Ефрона, "здоров'я – це стан організму, усі частини якого нормально розвинені та правильно функціонують"; за словником Grand

Larousse Encyclopedique (1962), "це стан індивіда, організм якого добре функціонує"; у Encyclopedia Britanica (1959) зазначено, що "здоров'я – це стан фізичної міцності та благополуччя, при якому організм правильно виконує свої функції"; на думку А. Степанова, "це стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої функції"; за Ю.П. Лісіциним, "здоров'я – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними та соціальними чинниками (а хвороба є порушенням цієї єдності, цієї гармонії)" [11].

У преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено: "Здоров'я – це стан певного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад" [5, с. 13].

За визначенням В. О. Пономаренка, професійне здоров'я – це здатність організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, які забезпечують працездатність у всіх умовах професійної діяльності. Пізніше В. Пономаренко разом з колегами розширюють значення цього поняття, охарактеризувавши його так: "Професійне здоров'я як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття й максимальну тривалість життя" [7, с. 26].

Г. Нікіфоров у своїх працях розглядає професійне здоров'я як інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними та психологічними показниками для оцінки його здібностей до певної професійної діяльності, з урахуванням стійкості до несприятливих (стресогенних) факторів, які супроводжують цю діяльність [6, с. 508].

До основних чинників, які визначають здоров'я людини відносяться: спосіб життя, анатомо-фізіологічну особливість організму людини та спадковість, зовнішнє середовище і природно-кліматичні умови, охорону здоров'я. Дослідження, які були проведені у 1980 р. у США, засвідчили вплив певних чинників на здоров'я людини. Це – спосіб життя (51,2 %), анатомо-фізіологічні особливості організму людини та спадковість (20,5 %), зовнішнє середовище та природно-кліматичні умови (19,9 %), охорона здоров'я (8,5%).

Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у громадянському житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя можна визначити як ступінь задоволення основних матеріальних і духовних потреб: споживання продовольчих та промислових товарів, забезпеченість житлових та культурних умов. Якість життя – це ступінь задоволення потреб (мотивація життя, комфортність праці та побуту, якість харчування, одягу, житла тощо), які проявляються в можливостях самоствердження, самовираження, саморозвитку. Стиль життя відображає тип поведінки особистості (рис, манери, звички, смаки тощо).

Охорона здоров'я представлена системою державних та громадських заходів щодо попередження захворювань та лікування хворих. Існуюча система охорони здоров'я не може вплинути на зниження захворюваності населення, оскільки зумовлена несприятливими змінами умов життя, трудової діяльності, навколишнього середовища, тому не має реальних соціальних та економічних можливостей впливати на причини виникнення хвороб [9].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила генеральну стратегію для національних служб охорони здоров'я "Здоров'я для всіх у двадцять першому столітті" та критерії, до яких мають прагнути всі країни. Для України вони можуть бути такими, як повна доступність первинної безкоштовної медико-санітарної допомоги; відсоток валового національного продукту, який витрачають на охорону здоров'я (має дорівнювати 7-8 %, але практично становить не більше 5 %); позитивний природний приріст населення в усіх областях (зараз у більшості областей природний приріст – негативний); відсоток дітей, які народжуються з масою тіла 2500 грамів і менше (має бути не більше 3,5 %);

рівень смертності немовлят (не повинен перевищувати 9 на 1000 живо-народжених, фактично протягом останніх років коливається в межах 12-15 %); середня тривалість життя від народження (має бути не менше 75 років, а становить 67,8 років) [11].

Здоров'я характеризується також і певними ознаками. До них науковці (Б. Нікітюк, В. Шварц) відносять: нормальне функціонування організму на всіх його рівнях (організму в цілому та його різних структур), нормальна поточність типових фізіологічних та біохімічних процесів; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій (соціальна діяльність, суспільно-корисна праця); динамічна рівновага організму та його функцій, а також чинників навколишнього середовища; здатність організму пристосовуватися (адаптуватися) до умов існування у навколишньому середовищі; відсутність хвороб, хворобливого стану або хворобливих змін (оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення); повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії [5, с. 15-16].

Професійне здоров'я, як і здоров'я людини загалом, складається з таких, компонентів, як фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний (Антамонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., 1993, Магльований А. В., 1993).

Фізичне здоров'я людини означає стан організму, при якому інтегральні показники функціональних систем лежать у межі фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини із середовищем.

Психічне здоров'я відображає стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія із зовнішнім середовищем.

Психічне здоров'я складається з інтелектуального, емоційного, характерологічного компонентів. Якщо людина має розвинуту емоційну сферу, увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування і на високому рівні, керуючись власною свідомістю, характером, волею адекватно (відповідно) проявляє їх у різних ситуаціях життєдіяльності, то така людина перебуває у стані психічного добробуту.

Духовне здоров'я характеризує стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі. Дух – притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється в цілепокладанні та творчій діяльності.

Висхідним моментом формування змісту духовності є знання. Духовність людини – це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розгортаються в ньому. Кожна людина характеризується певним рівнем духовності та світобачення. Здорова світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут.

Соціальне здоров'я – це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються із законами природи і сприяють розвиткові життя та діяльності людей. Людина є здоровою лише при наявності нормальних матеріальних, духовних умов, а також відносин між людьми, між людиною й суспільними інституціями у різних сферах життєдіяльності (родинно-побутовій, навчальній, виробничій, дозвілєвої). Разом з тим, створені людьми умови й відносини не можуть суперечити природним закономірностям, бо, в іншому випадку, це призведе до погіршення здоров'я. Матеріальні надбання і людські відносини обов'язково мають узгоджуватися із законами природи, суспільства [10].

Ключовим критерієм професійного здоров'я є оцінка стану фізичного, психічного та соціального здоров'я [8, с. 19].

Отже, від стану структурних компонентів здоров'я залежить не тільки професійне здоров'я, а й ефективність професійно-педагогічної діяльності викладачів вищого навчального закладу.

Окрім різних основних факторів, також на професійне здоров'я викладача закладу вищої освіти впливають певні особливі характеристики професійно-педагогічної

діяльності. Така діяльність характеризується інтенсивною комунікацією, психічним, емоційним, інтелектуальним навантаженням та фізичним виснаженням. А це все може призвести до професійного стресу, який описаний у Міжнародній кваліфікації хвороб (МКХ) як окремий стан професійного здоров'я.

Дослідники (В. Бойко, Н. Водопянова, О. Старченкова) виокремлюють насамперед тривожність, депресію, фрустрованість (стрес "втраченої надії"), емоційне спустошення, виснаження, професійні хвороби. Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного "вигорання" як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження педагога, у т. ч. розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втрата розуміння і співчуття стосовно іншої людини (К. Маслач). Високий рівень "вигорання" педагогів із великим стажем зумовлений тривалою дією професійних стресів, молоді – входженням у фахову сферу, першими кроками у педагогічній діяльності [4].

Уперше термін "вигорання" або "burnout" був введений американським психіатром Х. Фреденбергером у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з колегами та студентами в емоційно навантаженої атмосфері при наданні професійної допомоги [1; 4].

За Х. Фреденбергером, професійне вигорання – це відповідна реакція організму (фізіологічна складова) та психологічної сфери (психологічна складова) людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості [8; с. 20].

Синдром професійного вигорання викладачів вищої школи має свої негативні фактори, які впливають на професійне здоров'я. Вітчизняні та зарубіжні науковці (В. Орел, Т. Зайчикова, Н. Водопянова, А. Серебрякова, Г. Нікіфоров, В. Бойко, Р. Глен, М. Лейтер, Б. Перлман та Е. Хартман) по-різному виділяють фактори, оскільки не існує єдиної класифікації чинників виникнення синдрому професійного вигорання. Розглянемо детальніше деякі групи чинників, які впливають на здоров'я викладачів, спричиняючи синдром професійного вигорання.

Н. Водопянова, О. Старченкова виокремлюють такі основні групи факторів, які впливають на професійне вигорання: особистісні чинники (незахищеність, соціально-економічна нестабільність, соціальна та міжособистісна ізоляція, неконструктивні моделі поведінки, слабка "Я-концепція", низька професійна мотивація); ситуативні чинники (соціальне порівняння й оцінка інших, несправедливість, нерівність взаємин, негативні, напружені та "холодні" стосунки з колегами); професійні чинники (складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку і підвищення професійної компетентності, адаптація до нових людей, змінні професійні ситуації, пошук нових рішень, самоконтроль і вольове рішення, нецікава робота, відсутність готових рішень, необхідність творчого пошуку) [12, с. 16].

В. Бойко поділив фактори виникнення професійного вигорання на дві групи: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників відносить: хронічну психоемоційну діяльність (викладач постійно підкріплює емоціями різні аспекти спілкування, уважно сприймає, посилено запам'ятовує, аналізує інформацію та ухвалює рішення, розв'язує проблеми тощо); дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація та планування праці, неструктурована інформація і т. ін.); підвищена відповідальність за педагогічні функції швидко вичерпує психічні ресурси викладача; неблагополучна психологічна атмосфера у сфері професійної діяльності (конфліктність у системах "керівник-підлеглий" та "колега-колега"). Внутрішні чинники передбачають: схильність до емоційної ригідності; інтенсивне сприйняття та переживання у сфері професійної діяльності; слабку

мотивацію емоційної віддачі у діяльності; моральні дефекти та дезорієнтацію особистості [2, с. 87-92].

Професійне здоров'я та здоров'я людини загалом має бути загартованим, підготовленим до стресу, який викликаний більшістю чинників. Виявлений негативний вплив факторів призводить до такого ж негативного наслідку як синдром професійного вигорання, якому треба вміти правильно запобігати та переборювати.

В. Бойко виділяє три групи компонентів, які вміщують симптоми синдрому професійного вигорання:

1. Перший компонент – "напруження" – відчуття емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Напруження виявляється в таких симптомах як: переживання психотравмуючих обставин (людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі); незадоволеність собою, що означає незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; "загнаність у кут", характеризує відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; тривога і депресія (розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої).

2. Другий компонент – "резистенція" – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. Саме це все викликає у людині відчуття надмірної перевтоми від емоційного залучення до професійних справ та комунікацій. Цей компонент проявляється у таких симптомах як: неадекватне вибіркове емоційне реагування, тобто неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація, що полягає у розвитку байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій, що розглядається як емоційна замкненість та відчуження; редукція професійних обов'язків, що означає згортання професійної діяльності, прагнення витратити менше часу на виконання професійних обов'язків.

3. Третій компонент – "виснаження" – характеризуються психофізичною перевтомою людини, спустошеністю власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком негативного ставлення до колег, виникненням психосоматичних порушень. Цей компонент виявляється у таких симптомах, як емоційний дефіцит, що полягає у розвитку емоційної чуттєвості на фоні перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків; емоційне відчуження, що створює захисний бар'єр у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація), що характеризується порушенням професійних стосунків, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків та до професійної діяльності взагалі; психосоматичні та психовегетативні порушення (розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб, а також погіршення фізичного самопочуття) [2, с. 92-97].

Дж. Грінберг (2002 р.) пропонує розглянути симптоми за стадіями розвитку професійного вигорання:

I стадія – "медовий місяць". Фахівець, як правило, задоволений роботою і завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Однак у ході накопичення робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення і фахівець стає менш енергійним.

II стадія – "нестача палива". У фахівця з'являється втома, апатія, можуть виникати проблеми зі сном. За умови відсутності додаткової мотивації і стимулювання фахівець втрачає інтерес до своєї праці, робота у цій організації стає менш привабливою, продуктивність його професійної діяльності знижується. Наслідками можуть стати порушення трудової дисципліни і відстороненість (дистанціювання) від професійних обов'язків. У разі високої мотивації працівник може продовжувати працювати за рахунок внутрішніх ресурсів, але зі шкодою для свого здоров'я.

III стадія – стадія хронічних симптомів. Супроводжується надмірною роботою без відпочинку. У фахівців, особливо "трудоголиків", спостерігається виснаження, схильність до захворювань, психологічні переживання – хронічна дратівливість, загострена злість або почуття пригніченості, "загнаності в кут". Постійне переживання браку часу.

IV стадія – криза. У фахівця достатньо часто розвивається хронічні захворювання, що веде до часткової або повної втрати працездатності. Яскраво виражені переживання незадоволеності власною ефективністю та якістю життя.

V стадія – "пробивання стіни". У фахівця фізичні та психологічні проблеми набувають гострої форми, можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, що загрожують життю людини. Загальна кількість проблем веде до кар'єрних загроз [8, с. 26].

Отже, виявлення перших симптомів та стадій професійного вигорання потребує негайного використання способів попередження та подолання синдрому професійного вигорання.

Рекреаційно-оздоровчі заняття є способом попередження та подолання синдрому професійного вигорання, проте бажано не обмежуватися тільки одним видом рухової діяльності.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку найбільш ефективними будуть вправи низької чи помірної інтенсивності. До них належать: оздоровча ходьба та біг; плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджонінг тощо); ходьба на лижах; катання на ковзанах і роликах; їзда на велосипеді; веслування; танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина і т. д.); степ-аеробіка; фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка); рекреаційні ігри та інші [3, с. 276 – 297].

Рекреаційні ігри є найбільш емоційним засобом фізичної активності різних вікових груп населення. Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й для оздоровлення, необхідно врахувати наступні елементи занять: задоволення (раціональне співвідношення співпраці та суперництва); включення кожного учасника (ключовий компонент для гри з метою фізичної підготовки); енергія (основна частина заняття включає ігри з постійною активністю всіх учасників); спільне вирішення проблем з метою досягнення завдань фізичної підготовки, що має приносити задоволення і зміцнювати здоров'я; змагання; технічні навички (у деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатися певні мінімальні рівні технічних навичок, які сприяють підвищенню якості елементу фітнес-програм) (Хоули, Френкс, 2004).

Спортивні ігри широко використовуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять, вони мають оздоровчий ефект та супроводжуються зміною середовища діяльності, викликають позитивні емоції, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок (О. Жданова з співавторами, 2000). До таких ігор відносяться: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, городки, кеглі, гольф тощо [3, с. 298-301].

Танцювальні вправи (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, модерн-данс, рок-н-рол тощо) базуються на однойменних музичних стилях, логічно і послідовно поєднані з елементами сучасної хореографії, естради та спортивними вправами. Емоційний фон занять посилюють поєднання танцювально-гімнастичних вправ з окремими технічними прийомами та елементами боксу, карате тощо, що сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості, координації (Булатова, Усачов, 2008) [3, с. 297-298].

Отже, різні рекреаційні вправи використовують як способи попередження та подолання синдрому професійного вигорання. Вони найефективніше сприяють збільшенню об'єму рухової активності, профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я фахівців загалом.

У науковому дослідженні на тему: "Шляхи подолання професійного вигорання викладача закладу вищої освіти на засадах рекреаційного підходу" було проведено діагностику синдрому професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. З цією метою здійснено анкетування 31 викладача вищої школи, з них – 8 викладачів

Житомирського державного університету імені Івана Франка та 23 магістранта (напряму підготовки (спеціальності) "Педагогіка вищої школи" та "Науки про освіту"). Особливістю експериментальної роботи було те, що магістранти професійно займалися педагогічною діяльністю у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації. Викладачам було запропоновано оцінити стан власного професійного здоров'я (рівень професійного вигорання) за допомогою таких методик, як тест на фізичну працездатність С. Степанова: 6-моментна функціональна проба, експрес-аналіз самооцінки стану фізичного здоров'я за методикою самооцінки психічного здоров'я, методика самооцінки соціального здоров'я.

Узагальнені результати обробки запропонованих методик діагностики стану професійного здоров'я викладачів закладу вищої освіти засвідчили досить низькі показники фізичного, психічного та соціального здоров'я. Це пояснюється тим, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність і низький статус професії у масовому сприйманні.

Результати проведених досліджень засвідчили, що тільки 22 % педагогів серед опитаних почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. Слід зазначити, що 77 % опитаних відзначили наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). За результатами тестування резерви їх організму близькі до виснаження.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що професія педагога характеризується стресогенними чинниками. А стрес – це перший чинник, який негативно впливає на професійне здоров'я викладача та й здоров'я людини взагалі та призводить до професійного вигорання.

**Висновки.** Таким чином, професія викладача закладу, що належить до системи професій "людина – людина" та відноситься до хелперських (від англ. help – допомагати) та до "групи ризику", є стресогенною. Відтак, особливості професійно-педагогічної діяльності (інтенсивне спілкування зі студентами, колегами, інтенсивні психологічні, емоційні навантаження та фізичне виснаження) та чинники, які впливають на здоров'я, негативно відображаються на професійному здоров'ї. Унаслідок чого може виникнути тривалий стрес у викладачів закладу вищої освіти, що призводить до синдрому професійного вигорання. Тому необхідно знати і вміти зберігати та зміцнювати професійне здоров'я, попереджувати виникнення та подолання синдрому професійного вигорання викладачів вищої школи на засадах рекреаційного підходу.

При цьому важливий вплив на здоров'я мають: активний відпочинок, наприклад, туризм, екскурсії, різні види мандрівок, рухова активність (види фізичної рекреації, рекреаційні вправи, танцювальні вправи та рекреаційні ігри), що позитивно та ефективно впливає на професійне здоров'я педагогів. Тому його використовують з метою збереження, зміцнення здоров'я людини загалом і подолання професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Балакірєва К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб "Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання": Проект Програми розвитку ООН "Підтримка реформи соціального сектору в Україні". [Електр. ресурс] – режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М: Информационно-издательский дом "Филинъ", 1996. – 472 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичеїй культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.



4. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів (Серія: Альма-матер). К.: Академвидав, 2012 – 200 с. [Електр. ресурс] – режим доступу: <https://textbook.com.ua/pedagogika/1473451769>
5. Приходько В.В. Фізична культура та психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. /В.В. Приходько, М.Г. Самойлов, Ю.О. Шабанова// М-во освіти і науки України. Д.: НГУ, 2014. – 275 с.
6. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Питер: СПб, 2006. – 607 с.
7. Разумов А. Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) /А. Н. Разумов, В. А. Пономаренко, В. А. Пискунов. – М.: Медицина, 1996. – 416 с.
8. Сидорчук Н.Г. Фізична культура і психологічний тренінг: навч. посіб. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 96 с.
9. Фактори, які визначають здоров'я. [Електр. ресурс] – режим доступу: [http://stud.com.ua/4084/meditsina/osnov\\_zdorovogo\\_sposobu\\_zhittya\\_studentiv#897](http://stud.com.ua/4084/meditsina/osnov_zdorovogo_sposobu_zhittya_studentiv#897)
10. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. [Електр. ресурс] – режим доступу: [http://studopedia.com.ua/1\\_59223\\_fizichne-psihichne-duhovne-sotsialne-zdorovya.html](http://studopedia.com.ua/1_59223_fizichne-psihichne-duhovne-sotsialne-zdorovya.html)
11. Чинники, що обумовлюють здоров'я населення. Закономірності основних показників здоров'я. [Електр. ресурс.] – режим доступу: [https://medinfo. social/spravochniki\\_868\\_870/chinniki-scho-obumovlyuyut-zdorovya-naselennya-37864.html](https://medinfo. social/spravochniki_868_870/chinniki-scho-obumovlyuyut-zdorovya-naselennya-37864.html)
12. Шкапоїд І.В. Психологічні особливості синдрому "професійного вигорання" працівників освітньої ниви /І. В. Шкапоїд. – Кам'янець-Подільський: Відділ освіти Кам'янець-Подільський районної державної адміністрації, 2016. – 77 с.